

ethica^{RH}

Catalogue de formation 2017



LA PERFORMANCE PAR LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Cabinet de conseil en ressources humaines spécialisé dans le bien-être au travail et la prévention du stress, nous accompagnons les entreprises dans leurs démarches en faveur de la qualité de vie au travail.

Notre action est préventive car la non-maîtrise des risques a un coût humain et financier. Elle est aussi proactive, car le bien-être des individus conduit à la libération de leurs talents.

Nous vous proposons de découvrir notre catalogue 2017 : vous y trouverez nos formations les plus courantes. A l'écoute de vos besoins, nous pouvons adapter cette offre ou créer de nouveaux modules de formation pour répondre aux problématiques spécifiques de votre entreprise.

Nos formations sont conçues de manière à favoriser l'appropriation de leurs contenus et leur application dans la vie quotidienne des salariés. Notre objectif est l'autonomie du participant à l'issue du stage. Pour cela, nous privilégions les mises en situation, les exercices d'application et la pédagogie par la découverte qui représentent au moins 70 % du temps de nos formations.

Isabelle Hornecker, gérante



Sommaire

Catalogue de formation

1. Gérer le stress et réguler les émotions avec la Mindfulness
2. Devenir un Mindful Manager
3. Gérer le stress avec les TCC et la psychologie positive
4. Renforcer son intelligence émotionnelle
5. Développer la confiance en soi et s'affirmer
6. Développer des relations positives et gérer les conflits
7. Gérer l'incivilité et canaliser l'agressivité
8. Prévenir les risques psychosociaux
9. Acquérir les compétences de base du Secouriste Relationnel

Nos autres prestations

Coaching, analyse de pratiques, diagnostic, médiation, soutien psychologique, prestations sur mesure

Nos intervenants

Bulletin d'inscription

1. Gérer le stress et réguler les émotions avec la Mindfulness

Cette formation est basée sur le protocole MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) mis au point par le Pr Jon Kabat-Zinn, adapté au monde du travail. L'apprentissage de la méditation est la pierre angulaire de ce programme qui comporte aussi d'autres pratiques de pleine conscience trouvant leur application dans la vie quotidienne et conduisant à plus de bien-être.

Objectifs

- Mieux se connaître en situation de stress
- Evaluer plus objectivement les situations stressantes et prendre du recul
- Apprendre des techniques de réduction du stress
- Développer les capacités d'attention et de concentration

Programme

Mieux se connaître

- Auto-diagnostic de son niveau de stress
- Le pilotage automatique

Comprendre les mécanismes du stress

- Le processus psychosocial du stress et ses effets négatifs
- Les biais cognitifs et les émotions associées

Connaître les fondements de la Mindfulness

- Les fondements théoriques et leurs origines
- Les mécanismes en jeu et leurs effets bénéfiques sur la santé physique et mentale, l'efficacité au travail et le bien-être

Mettre la Pleine Conscience en pratique

- Les différents types de méditation : scan corporel, méditations assises et marchées
- Les étirements en pleine conscience
- L'intégration de la pleine conscience dans les actes du quotidien
- La communication en pleine conscience

Développer des stratégies adaptatives face aux situations stressantes

- L'action sur les distorsions cognitives
- La régulation des émotions
- Le passage du mode Faire au mode Etre
- Mise au point de solutions individualisées

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
3 jours	3 300 € HT par formation	450 € HT par stagiaire	Toute personne volontaire exposée à des situations stressantes

2. Devenir un Mindful Manager

Le management entre dans une nouvelle ère : le Mindful Management, basé sur la bienveillance envers soi et envers les autres. Si la recherche de la performance n'est pas son objectif premier, les études montrent que celle-ci est accrue par la pratique d'un management plus serein grâce aux apports de la pleine conscience et de la psychologie positive.

Objectifs

- Comprendre et appliquer les principes de la Mindfulness pour gagner en sérénité
- Développer ses compétences cognitives et émotionnelles
- Intégrer la pleine conscience dans ses pratiques managériales
- Evoluer vers un leadership positif et inspirant pour ses équipes

Programme

Comprendre les mécanismes de la Mindfulness

- Les processus en œuvre dans le stress et les apports de la Mindfulness
- Les bénéfices de la pratique régulière de la méditation de pleine conscience sur le stress, la régulation des émotions, les capacités cognitives
- L'initiation à la méditation et autres exercices de pleine conscience

Intégrer la pleine conscience dans son management

- L'identification des automatismes en termes de schémas de pensée, de réactions émotionnelles et de comportements
- Répondre aux situations au lieu de réagir par habitude
- L'amélioration de la présence à autrui
- La régulation des émotions des collaborateurs

Intégrer une dimension éthique dans son management

- Auto-diagnostic des valeurs et des besoins
- La décentration pour gérer les situations de communication délicates
- La préparation des échanges difficiles

Adopter un leadership positif

- Les fondements et bienfaits de la psychologie positive
- Piloter son équipe en s'appuyant sur ses forces

Elaborer un plan d'action personnalisé

- Etablissement d'un programme d'exercices à réaliser au quotidien pour ancrer les bénéfices de la formation

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Managers, dirigeants

3. Gérer le stress avec les TCC et la psychologie positive

L'application des apports des thérapies cognitives et comportementales (TCC) et de la psychologie positive dans les formations montre des effets bénéfiques sur les causes internes et les conséquences du stress. Les principes sont simples : il suffit souvent de changer la façon de percevoir les choses pour sortir de l'anxiété et adopter des comportements plus adaptatifs.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et savoir analyser son mode de fonctionnement
- Modifier ses schémas cognitifs qui alimentent le stress
- Réguler les émotions en situations stressantes
- Adopter de nouveaux comportements dans les situations difficiles

Programme

Connaître les mécanismes du stress

- Auto-diagnostic de son niveau de stress
- Le circuit du stress et ses conséquences

Agir sur le stress

- Les sources de stress et les déclencheurs
- Le mode de fonctionnement automatique face aux situations stressantes
- La modification des habitudes mentales par l'adoption de nouveaux schémas de pensée
- Les techniques de régulation du stress : méditation, visualisation, cohérence cardiaque, relaxation musculaire

Renforcer la confiance en ses ressources pour faire face au stress

- L'identification et la mobilisation des forces
- Le développement des affects positifs

Mieux gérer les situations de communications difficiles

- La préparation à une situation de communication stressante
- La gestion des dialogues à forte charge émotionnelle

Etablir un plan d'action personnalisé

- Etablissement d'un programme d'exercices à réaliser au quotidien pour ancrer les bénéfices de la formation

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Toute personne volontaire exposée à des situations stressantes

4. Renforcer son intelligence émotionnelle

Des études ont montré que le quotient émotionnel est un meilleur prédicteur de la réussite sociale que le quotient intellectuel. La conscience et la régulation de ses émotions et de celles d'autrui sont des compétences qui peuvent s'acquérir et s'améliorer. Basée sur les apports de D. Goleman en matière de gestion des émotions négatives, cette formation intègre aussi les apports de la psychologie positive qui vise à développer les émotions positives.

Objectifs

- Connaître les basiques de l'intelligence émotionnelle
- Percevoir, accepter, exprimer et réguler ses émotions et celles des autres
- Augmenter son efficacité professionnelle en développant son intelligence émotionnelle

Programme

Prendre conscience de soi

- Auto-diagnostic de son quotient émotionnel
- Les déclencheurs externes et internes
- Les distorsions cognitives à l'origine des affects négatifs

Connaître les basiques de l'intelligence émotionnelle

- La nature des émotions et les mécanismes de déclenchement
- Les compétences en jeu dans l'intelligence émotionnelle

Gérer ses émotions

- La reconnexion au corps pour identifier les émotions
- Le rôle et la régulation des 4 émotions de base : peur, colère, tristesse et joie
- L'acceptation et l'expression des émotions
- La régulation des émotions en durée et en intensité

Réguler les émotions d'autrui

- Accueillir les émotions des autres
- Repérer les besoins des autres
- La communication en situations difficiles

Développer les émotions positives

- Le biais de négativité et ses remèdes
- Le développement du « flow »
- Le bien-être durable par le don de sens donné au travail

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Tout public

5. Développer la confiance en soi et s'affirmer

La confiance en soi repose sur l'estime de soi, résultante de facteurs extérieurs mais aussi de jugements portés sur soi-même qui peuvent manquer de recul et d'objectivité. Cette formation vise tout d'abord à reconsidérer les schémas de pensée à l'origine du manque de confiance en soi, puis à l'acquisition de nouveaux comportements dans le registre de l'assertivité.

Objectifs

- Restaurer l'estime de soi par la conscience de soi
- Accepter et imposer ses limites
- Gérer les situations de communication difficiles
- Développer son assertivité

Programme

Connaître les déterminants du manque de confiance en soi

- Les origines de la basse estime de soi
- Les schémas de pensée alimentant le manque de confiance en soi
- Les conséquences du manque d'affirmation de soi

Connaître les leviers d'action pour développer la confiance en soi

- La notion de force
- Le rôle des valeurs et les besoins associés
- La prise en compte et l'affirmation des limites

Savoir appliquer les principes d'une communication assertive

- Les composantes de l'assertivité
- Le rôle de l'empathie
- L'impact de la communication non verbale
- La gestion des émotions

Mieux gérer les situations de communication difficiles

- Engager une conversation
- Faire et recevoir un compliment
- Emettre et recevoir une critique
- Formuler une demande
- Se faire respecter
- Gérer un conflit

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Tout public

6. Développer des relations positives et gérer les conflits

L'art du dialogue peut trouver des sources d'amélioration dans l'acquisition des techniques de la communication non violente. Mise au point par M.B. Rosenberg, celle-ci encourage la bienveillance et la coopération tout en développant l'assertivité.

Objectifs

- Connaître les principes de base d'une communication saine
- Connaître ses automatismes en termes de communication
- Adopter un style relationnel qui minimise le risque de conflit
- Savoir gérer une situation de tension ou de conflit

Programme

Connaître les principes de base de la communication non violente

- Les étapes de la communication
- La connaissance de soi : besoins, valeurs, objectifs, enjeux

Savoir communiquer en pleine conscience

- L'écoute consciente
- L'attitude empathique

Connaître son mode de fonctionnement face au conflit

- Auto-diagnostic de son style relationnel
- Les réactions automatiques et leur changement

Comprendre les mécanismes en jeu dans le conflit

- Les différents types de conflits
- L'analyse des faits
- La distinction entre fait, opinion et sentiment
- La gestion des personnalités difficiles

Gérer les émotions

- L'identification des émotions
- L'expression des émotions
- La régulation des émotions

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Toute personne amenée à gérer des situations de tension ou de conflit

7. Gérer l'incivilité et canaliser l'agressivité

Les salariés exposés au public (clients, usagers) sont soumis à des niveaux de stress élevés dus au sentiment d'insécurité. Ces violences externes que sont l'incivilité et l'agressivité peuvent faire l'objet de mesures de prévention. Les impacts de leur survenue peuvent également être limités.

Objectifs

- Connaître les mécanismes en jeu dans la montée de l'agressivité pour mieux l'éviter
- Acquérir des techniques de gestion des comportements agressifs
- Développer les compétences émotionnelles et communicationnelles pour éviter et gérer les situations difficiles

Programme

Mieux comprendre l'agressivité

- Caractérisation des situations d'agression
- Les déclencheurs de l'agressivité
- La dimension émotive de l'agression
- La nécessité de la prise de recul

Prévenir l'agressivité

- La mise en place d'actions préventives
- Les bases du respect de la personne
- L'organisation de la vigilance et le rôle de l'équipe
- L'amélioration de la stabilité émotionnelle

Faire face à une situation d'agression ou d'incivilité

- Les principes de base pour gérer un public difficile
- Les différentes typologies de clients ou usagers difficiles
- Les principes de la communication non violente
- La gestion des cas d'agression

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Tout personne en contact avec le public

8. Prévenir les risques psychosociaux

Les RPS (stress, burn-out, dépression professionnelle, violence interne et externe) sont plurifactoriels : les causes sont économiques, culturelles, organisationnelles et individuelles. C'est de la conjonction de ces facteurs que naît la souffrance au travail. Ils ont un impact sur la santé des personnes et le bon fonctionnement de l'entreprise.

Objectifs

- Identifier les risques psychosociaux comme un risque professionnel et en différencier les familles
- Comprendre les liens entre travail, RPS et effets sur la santé et l'entreprise
- Distinguer les actions de prévention primaire des autres types d'action

Programme

Se familiariser avec les risques psychosociaux

- Le stress
- La violence interne
- La violence externe
- La souffrance éthique
- La dissonance émotionnelle

Connaître les causes des risques psychosociaux

- Les exigences du travail
- Les exigences émotionnelles
- L'insécurité
- Les rapports sociaux
- Le manque d'autonomie
- Le conflit de valeurs

Connaître les conséquences des risques psychosociaux

- Les effets sur le fonctionnement de l'entreprise
- Les conséquences sur la santé des salariés

Connaître le cadre réglementaire et juridique

Savoir agir pour prévenir

- La prévention primaire
- La prévention secondaire
- La prévention tertiaire

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Responsables RH, managers, dirigeants, chargés de prévention

9. Acquérir les compétences de base du Secouriste Relationnel

Le secouriste relationnel est le primo-écoutant qui assure la prise en charge de premier niveau des personnes en souffrance au travail et assure le relais avec les services médicaux ou sociaux. Véritable acteur du soutien social, il intervient sur demande suite à des événements stressants ou peut prendre l'initiative du contact quand il détecte des personnes en situation de détresse.

Objectifs

- Connaître le rôle et les missions du Secouriste Relationnel
- Savoir repérer les indicateurs de la souffrance au travail
- Savoir accueillir une personne en souffrance et assurer une écoute de premier niveau
- Savoir éviter la contagion émotionnelle pour se préserver

Programme

Connaître la fonction de Secouriste Relationnel

- Les enjeux, missions et limites du Secouriste Relationnel
- Les circuits de mise en relation

Connaître les indicateurs de la souffrance au travail

- Savoir repérer les signaux forts et les signaux faibles
- Connaître les basiques en matière de risques psychosociaux et le rôle du soutien social

Connaître et appliquer les techniques d'entretien du primo-écoutant

- L'initiation du contact
- L'écoute active
- Le comportement non verbal
- La conclusion de l'entretien
- Les principes de base de la psychologie positive appliqués à l'écoute de premier niveau

Savoir se protéger du stress vicariant (ou contagion émotionnelle)

- La différence entre empathie et compassion
- La gestion du stress et des émotions

Exercices de régulation des émotions

- Le partage social
- Exercices de relaxation

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Personnes de confiance volontaires, sauveteurs secouristes du travail, managers

